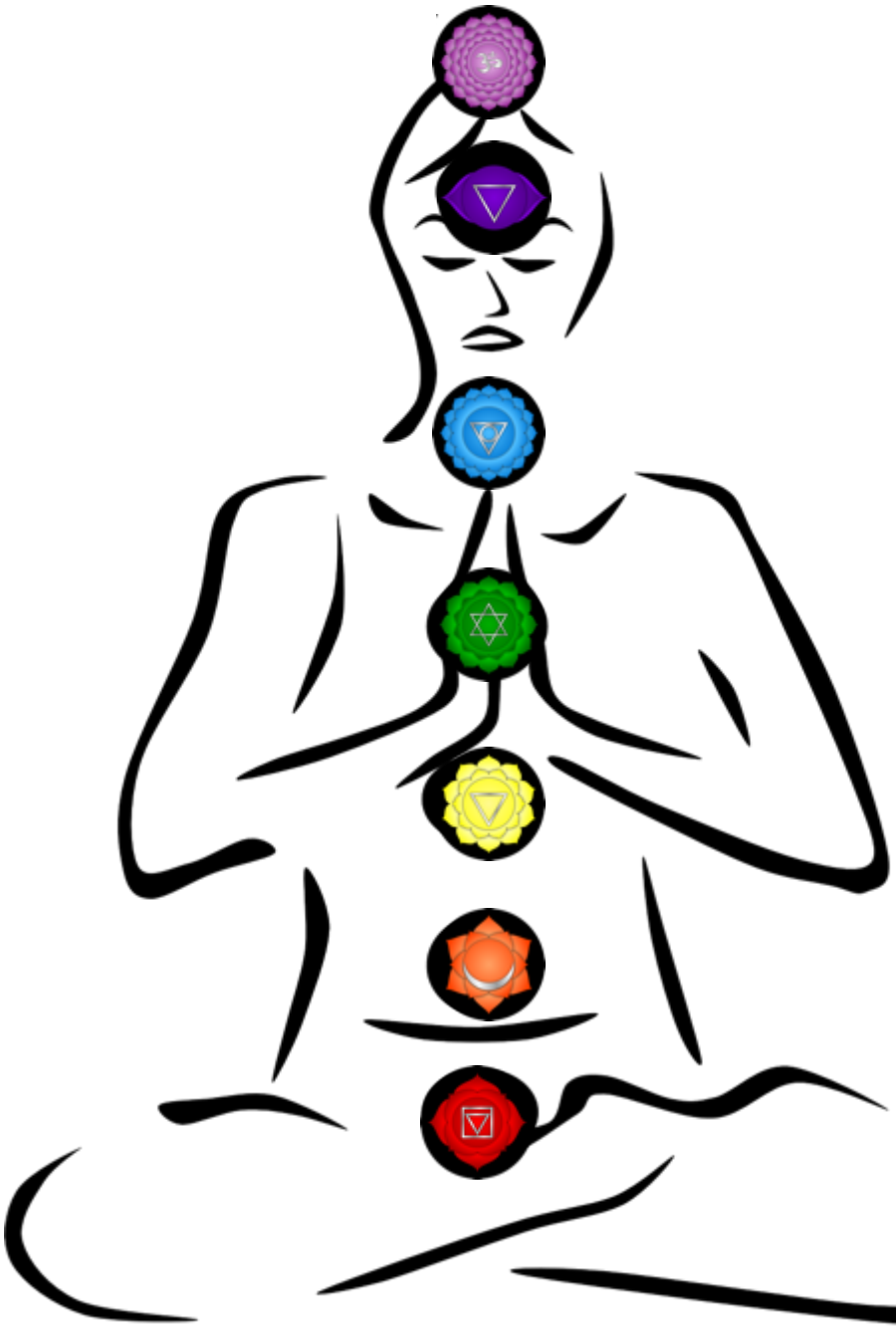
Corinna Maria Pfitzer

Chakren in Balance mit ätherischen Ölen

Persönliche Empfehlungen für die Anwendung von dōTERRA ätherischen Ölen zur Balancierung der Energiefelder des Körpers

Energiezentren des Körpers

Die 7 Hauptchakren



7. Chakra:
Kronenchakra

6. Chakra:
Stirn-/Dritte-Auge-Chakra

5. Chakra:
Kehl-/Halschakra

4. Chakra:
Herzchakra

3. Chakra:
Solarplexus-Chakra

2. Chakra:
Sexual-/Sakralchakra

1. Chakra:
Wurzelchakra

Corinna Maria Pfitzer

dōTERRA Wellness Botschafterin
www.corinnamariapfitzer.com/oele

Allgemein:
Öle und Anwendungen

Öle:

- **Lemongrass | Zitronengras**
  zum Reinigen des Energiefeldes; Loslassen alter Muster
  jeweils vorne und hinten auf die Chakren auftragen
- **Cypress | Zypresse**
  um Blockiertes in Fluss zu bringen; Stagnation beseitigen
  im Diffusor, z.B. in Kombination mit Chakra-Öl
- **Eucalyptus | Eukalyptus**
  um langfristige Transformation zu erreichen; am Ball bleiben
  Trägeröl plus Eukalyptus plus Chakra-Öl
- **(Hawaiian) Sandalwood | Sandelholz**
  (Indian) Sandalwood für die unteren Chakren
  Hawaiian Sandalwood für die oberen Chakren
- **Yoga Collection mit Anchor, Align und Arise**
  Erdung, Zentrierung, Öffnung

Anwendungen:

- Mit Trägeröl auf Chakren auftragen
- Auf Fußreflexpunkte der jeweiligen Körperregion auftragen
- Vor/während Meditation bewusstes Einatmen
- Im Diffusor

Corinna Maria Pfitzer

dōTERRA Wellness Botschafterin
www.corinnamariapfitzer.com/oele

1. Chakra: Wurzelchakra

Themen:

- Erdung, Urvertrauen, Herkunft, Stabilität, Mut, materieller Wohlstand, Ziel im Leben

- Die Funktion des Wurzelchakras besteht darin, dich energetisch mit der Erde und dem Weg und Zweck deines Lebens zu verbinden.

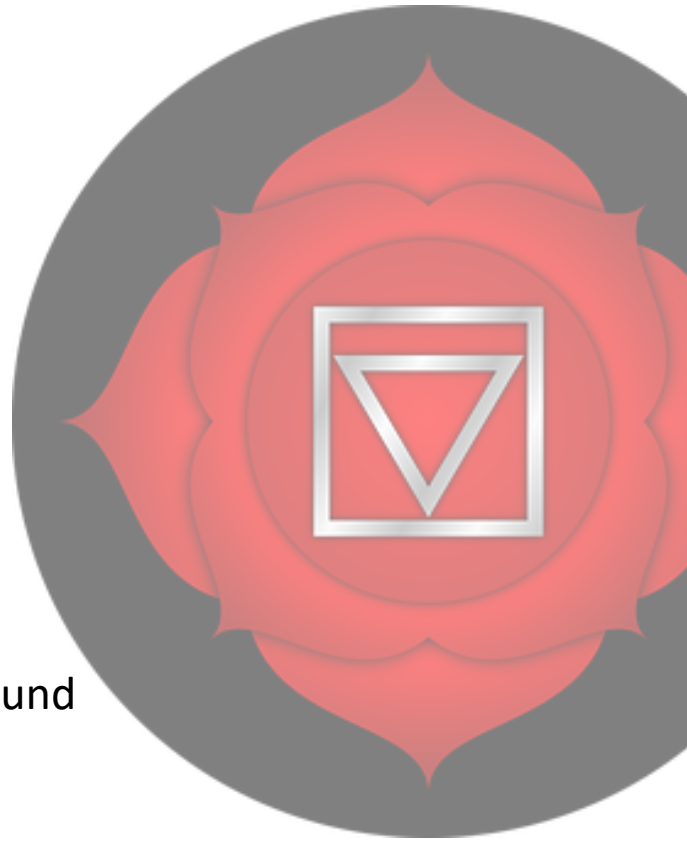
- Wenn dieses Chakra balanciert ist, bist du im Flow und sammelst Geld an. Du bleibst dir selbst treu und fühlst dich gleichzeitig zugehörig. Wenn das Chakra aktiviert ist, dann fühlst du dich passend und erkennst, wer du bist.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Verstopfung, Gewichtsprobleme oder Müdigkeit manifestieren. Du erlebst dann ein Ungleichgewicht mit Geld – und auch, wenn du versuchst, dein Lebenswerk zu verfolgen. Wenn es blockiert ist, erlebst du ein Gefühl von Nicht-Zugehörigkeit, Schwierigkeiten bei der Priorisierung deiner eigenen Bedürfnisse, finanzielle Not, Schulden oder eine Krise.

1. Chakra: Wurzelchakra

Affirmation:

- Ich bin



Ätherische Öle:

- Cedarwood | Zedernholz – Unterstützung und Verbindung
- Myrrh | Myrrhe – Geborgenheit
- Patchouli | Patschuli – körperliche Verbindung
- Vetiver | Vetivergras – Zentrierung und Abstammung
- Wild Orange | Wildorange – Fülle
- Anchor – Gleichgewicht, Zentrierung und Verwurzelung
- Balance – Erdung und Ausgleich

Anwendungsbeispiel:

- Füße und Beine mit Trägeröl plus Öl der Wahl einstreichen
- Cedarwood im Diffusor für ein Gefühl von Waldspaziergang

2. Chakra:
Sexual-/ Sakralchakra

Themen:

- Lebensfreude, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Kreativität, Leidenschaft, Sexualität, Schöpfungsprozesse

- Die Funktion des Sakralchakras besteht darin, dich dabei zu unterstützen, Freude, Kreativität und die Geburt neuer Ideen zu erfahren.

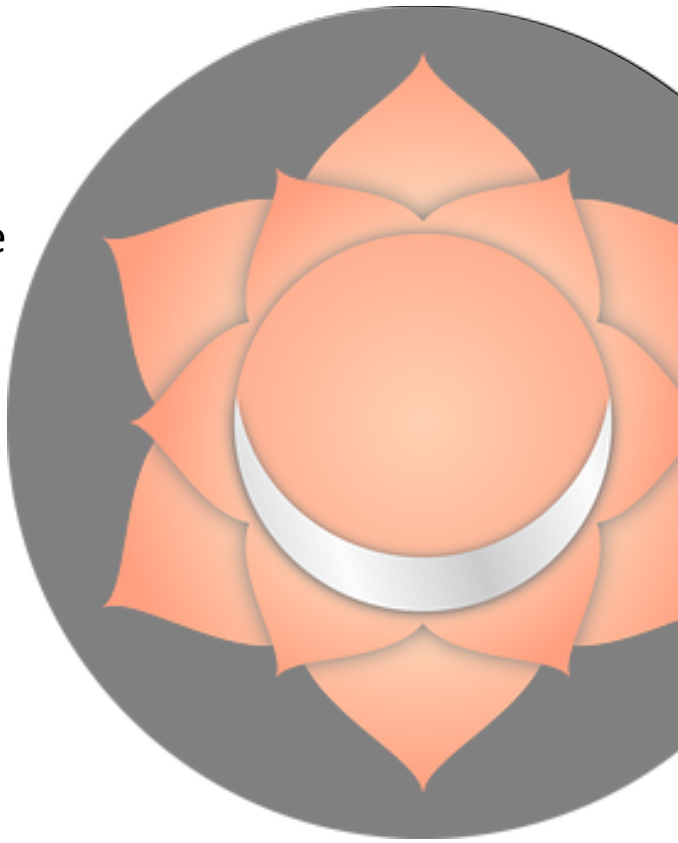
- Wenn dieses Chakra geöffnet ist, drückst du kraftvolle kreative Energie aus und hast gesunde sexuelle Erfahrungen. Wenn dieses Chakra aktiviert ist, fühlst du dich auf allen Ebenen sicher und gepflegt. Du anerkennst die Heiligkeit deiner Sexualität und vertraust deiner Kreativität.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Hüftprobleme oder Fortpflanzungsprobleme manifestieren. Vergnügen, das du erlebst, fühlt sich beschämend oder unbefriedigend an. Deine kreativen Bestrebungen neigen dazu, auseinanderzufallen und nicht real zu werden. Wenn das Chakra blockiert ist, erlebst du einen Mangel an Sicherheit in engen Beziehungen. Du empfindest Scham und Schuld an Sexualität und blockierst deine kreativen Wünsche.

2. Chakra:
Sexual-/ Sakralchakra

Affirmation:

- Ich fühle



Ätherische Öle:

- Cinnamon | Zimt – sexuelle Harmonie
- Wild Orange | Wildorange – Fülle
- Clary Sage | Muskatellersalbei – Kreativität, Vision
- Jasmin – genussvolle Sexualität
- Sandalwood | Sandelholz – Hingabe
- Tangerine | Mandarine – Jubel und Kreativität
- Ylang Ylang – Inneres Kind
- Align – Zentrierung, Selbstvertrauen
- Citrus Bliss – Aktivierung, Kreativität

Anwendungsbeispiel:

- Monatliche Schwankungen: Clary Sage & Cinnamon im Joghurt
- Zitrusöle im Diffusor
- Innere Kind Diffusormischungen

3. Chakra: Solarplexus-Chakra

Themen:

- Energie, Kraft, Selbstbewusstsein, Willensstärke, Identität, Individualität, Verbindung

- Die Funktion des Solarplexus-Chakras besteht darin, dir ein Gefühl von authentischer Kraft und Willenskraft zu vermitteln.

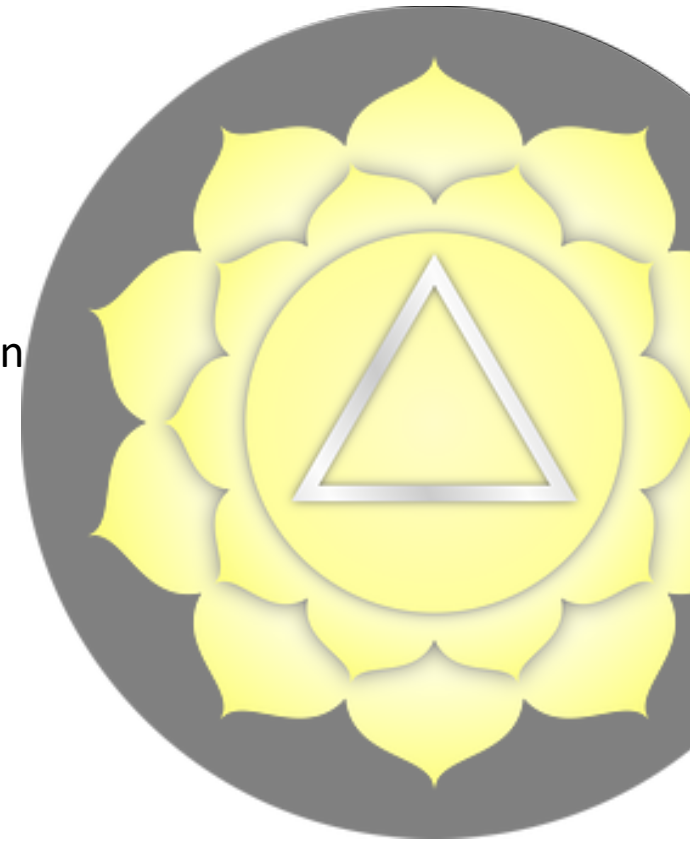
- Wenn dieses Chakra offen ist, hast du ein starkes Gespür für deine eigene authentische Kraft und nutzt sie für das Gute in der Welt. Wenn das Chakra aktiviert ist, fühlst du dich gesehen und wirst mit deinen Angeboten gefunden. Du handelst inspiriert und mit Zuversicht. Du bist in kooperativen Beziehungen.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Verdauungsprobleme oder Rückenschmerzen manifestieren. Du fühlst sich in Beziehungen machtlos. Ganz generell fühlst du dich oft handlungsunfähig im Leben. Du misstraust der Macht anderer und sabotierst dich selbst. Du erlebst Ressentiments und Ablehnung. Oft hast du das Gefühl kontrolliert oder manipuliert zu werden.

3. Chakra: Solarplexus-Chakra

Affirmation:

- Ich will



Ätherische Öle:

- Bergamot | Bergamotte – Selbstliebe
- Cassia | Kassia – Selbstsicherheit
- Clove | Nelke – Abgrenzung, Ende von Abhängigkeiten
- Cypress | Zypresse – „Flow“
- Grapefruit – postives körperliches Selbstbild
- Lemon | Zitrone – Energie
- Marjoram | Majoran – Verbindung
- Tea Tree | Teebaum – Abgrenzung

Anwendungsbeispiel:

- Bergamotte auf Handgelenkspunkte (Achtung: photosensitiv!)
- Zypresse auf Dritte-Auge-Chakra, um Solarplexus-Flow zu aktivieren

4. Chakra: Herzchakra

Themen:

- Liebe, Ausgeglichenheit, Mitgefühl, Heilung, Geborgenheit, Zugang zu Gefühlen, Toleranz

- Die Funktion des Herzchakras ist die Verbindung zu deinen Gefühlen und der Ausdruck von Liebe und Dankbarkeit.

- Wenn dieses Chakra offen ist, ziehst du Liebe und Unterstützung in dein Leben, und empfindest Mitgefühl für alle - auch für dich selbst. Wenn dieses Chakra aktiviert ist, liebst du dich selbst und fühlst dich friedlich. Du vergibst schnell und lebst mit einem leichteren Herzen. Du zeigst auf gesunde Weise deine ehrlichen Gefühle.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Herzinfarkt, Asthma oder Probleme des oberen Rückens manifestieren. Deine Gefühle werden leicht verletzt. Du versuchst meistens, dein Herz zu schützen. Deine Freude ist nicht langanhaltend.

4. Chakra: Herzchakra

Affirmation:

- Ich liebe

Ätherische Öle:

- Eucalyptus | Eukalyptus – Wohlbefinden
- Geranium | Geranie – Vertrauen in Liebe
- Lime | Limette – heiles Herz, Lebenslust
- Marjoram | Majoran – Verbindung
- Neroli – Partnerschaft
- Peppermint | Pfefferminze – lebhaftes Herz
- Rose – Mitgefühl, göttliche Liebe
- Sibirian Fir | Sibirische Tanne – Vergebung

Anwendungsbeispiel:

- Rosmarin im Bereich des Brustbeins
- Rose, Jasmin, Magnolie auf Herz/Halschakra

5. Chakra: Kehl-/Halschakra

Themen:

- Kommunikation, Zuhören, Resonanz, Kreativität, Ausdruck, innere Klarheit, Sprache, Stimme

- Die Funktion des Halschakras besteht darin, dich energetisch mit deiner wahren Stimme zu verbinden, damit du mit Zuversicht und Leichtigkeit sprechen kannst.

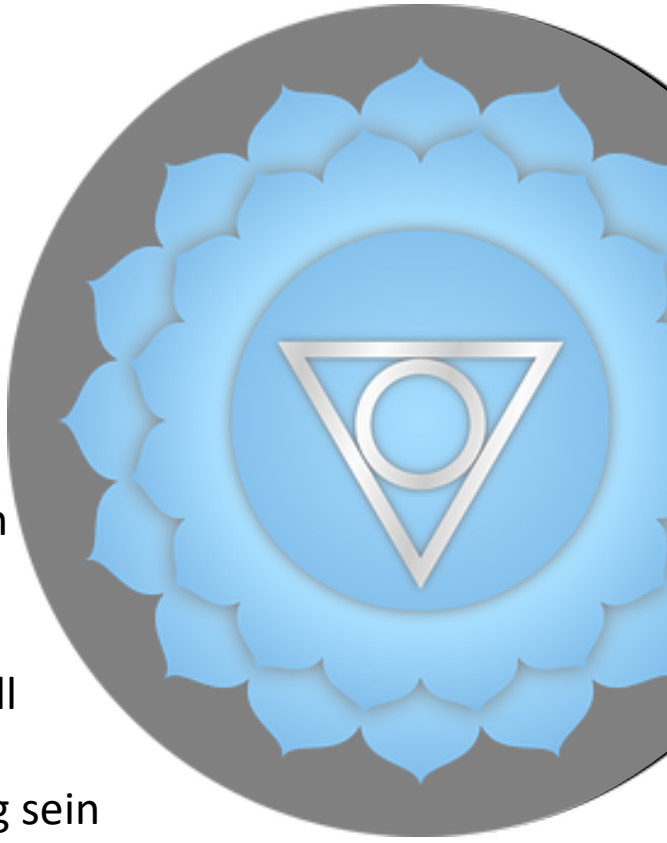
- Wenn dieses Chakra geöffnet ist, fühlst du dich wohl, wenn du deine Wahrheit sagst, und andere hören dir zu. Wenn dieses Chakra aktiviert ist, sprichst du mit innerer Autorität und Mitgefühl. Du drückst dich gesund selbst aus.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Halsschmerzen, Zahnprobleme, Kiefergelenk, Schilddrüsenprobleme oder Nackenschmerzen manifestieren. Du machst die Erfahrung, nicht gehört zu werden. Oder du erlebst zu viel Angst, überhaupt etwas zu sagen. Du bemühst dich oft zu sagen, was du wirklich denkst. Du hast Angst, nein zu sagen.

5. Chakra: Kehl-/Halschakra

Affirmation:

- Ich spreche



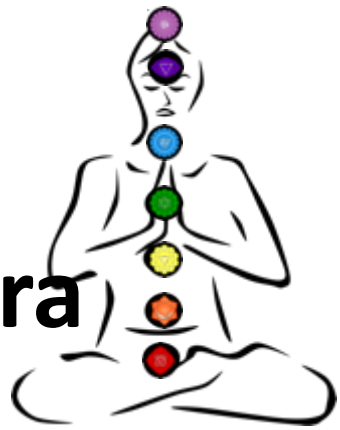
Ätherische Öle:

- Birch | Birke – Unterstützung
- Cypress | Zypresse – „Flow“
- Eucalyptus | Eukalyptus – Wohlbefinden
- Helichrysum – Hoffnungslosigkeit
- Lavender | Lavendel – Kommunikation
- Spearmint | Grüne Minze – bewusste und klare Sprache
- Thyme | Thymian – Bitterkeit und Groll loslassen
- Wild Orange | Wildorange – gut genug sein
- Air | Atemwegsmischung – Hoffnungslosigkeit

Anwendungsbeispiel:

- Trägeröl plus Spearmint im Halsbereich auftragen + summen

6. Chakra: Stirn-/Dritte-Auge-Chakra



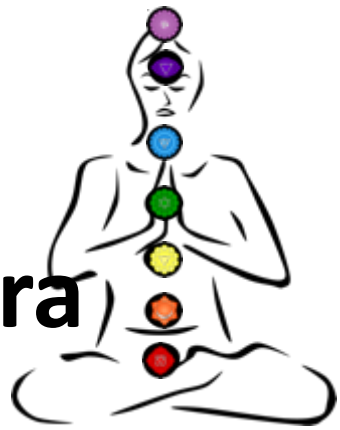
Themen:

- Vision, Wahrheit, Intuition, Inspiration, Metaebene, höhere/innere Wahrheit, Vorstellungskraft

- Die Funktion des Stirnchakras besteht darin, dich mit deiner Intuition, deinem Urteilsvermögen und deiner persönlichen Einsicht zu verbinden.

- Wenn dieses Chakra offen ist, ist deine Intuition dein ständiger Führer. Du vertraust deiner inneren Stimme, die dich auf deinem Lebensweg führt. Wenn dieses Chakra aktiviert ist, bist du voller Freude und Eifer über das Leben. Du denkst klar und bist mental stark. Du vertraust deiner Intuition und deinen Ideen.

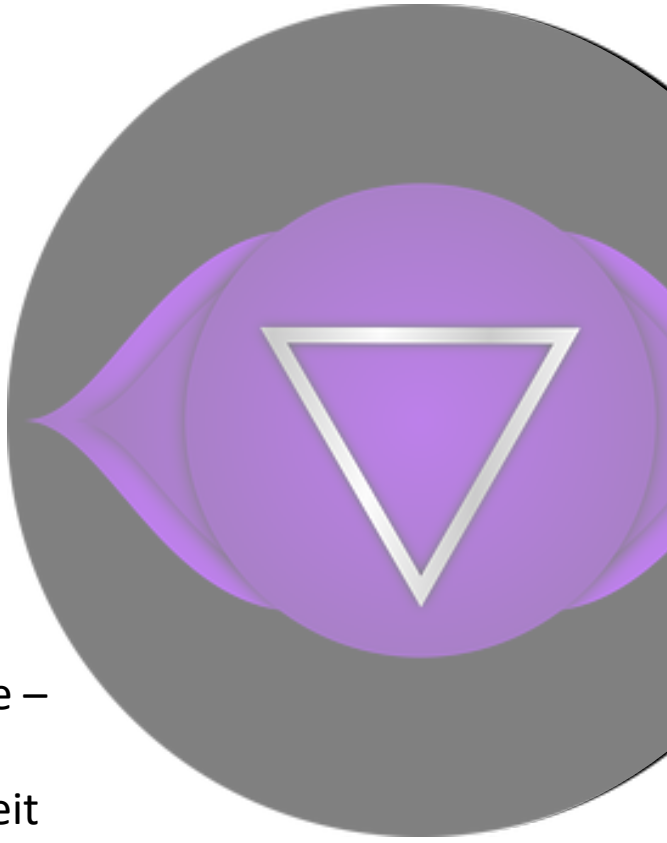
- Ungleichgewicht kann sich physisch als Kopfschmerzen, Schwindel und geistiger Nebel manifestieren. Du erlebst diffuses Denken und Unklarheit. Oft hast du das Gefühl, im Leben verloren zu sein oder fühlst dich unfähig, deine eigene Stimme zu hören. Depression und Apathie sind Zeichen für ein blockiertes Chakra.



6. Chakra: Stirn-/Dritte-Auge-Chakra

Affirmation:

- Ich sehe



Ätherische Öle:

- Clary Sage | Muskatellersalbei – Klarheit und Vision
- Frankincense | Weihrauch – Wahrheit
- Hawaian Sandalwood | Sandelholz – heilige Hingabe, höhere Verbindung
- Jasmin – Vertrauen
- Lemongrass | Zitronengras – Energiefeld reinigen, öffnen
- Roman Chamomile | Römische Kamille – spirituelle Absicht und Verstärkung
- Siberian Fir | Sibirsche Fichte – Weisheit
- Arise – Erkenntnis und Inspiration

Anwendungsbeispiel:

- Zitronengras in kreisenden Bewegungen auf Dritte-Auge-Chakra (vorne + hinten) und im Diffusor mit Weihrauch und Kamille

7. Chakra: Kronenchakra

Themen:

- Spiritualität, Selbstverständnis, Friede, Höheres Selbst, höheres Bewusstsein, Verbundenheit, Vollkommenheit

- Die Funktion des Kronenchakras besteht darin, dich energetisch mit dem Göttlichen, deiner Seele und den höheren Energien des Universums zu verbinden.

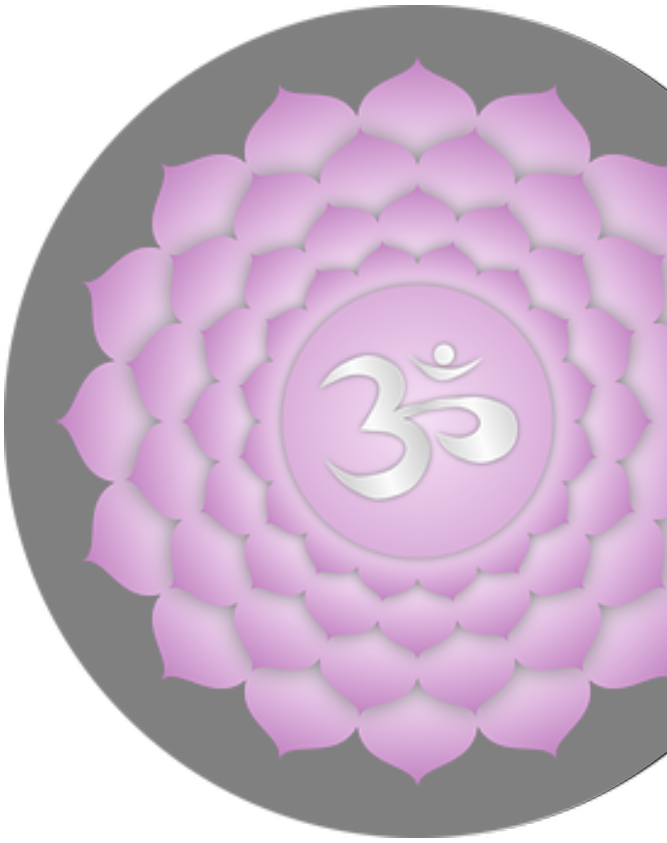
- Wenn dieses Chakra offen ist, spürst du, dass du umsorgt bist, und du nutzt ein Gefühl der universellen Liebe für dich selbst und andere. Wenn dieses Chakra aktiviert ist, bist du mit dem Geistigen und mit deinem höheren Selbst verbunden. Du hegst hoffnungsvollere Gedanken und erneuerst dein Vertrauen in deine höhere Macht.

- Ungleichgewicht kann sich physisch als Migräne, Schlaganfall oder Gehirnprobleme manifestieren. Du spürst keine Verbindung oder Führung durch eine höhere Macht. Möglicherweise fühlst du Ärger oder ein Gefühl der spirituellen Verlassenheit. Wenn das Chakra blockiert ist, hegst du negative Gedanken ohne Inspiration. Du bist frustriert und erlebst spirituelle Verwirrung.

7. Chakra: Kronenchakra

Affirmation:

- Ich weiß



Ätherische Öle:

- Arborvitae | Lebensbaum – Gnade
- Frankincense | Weihrauch – Wahrheit
- Hawaian Sandalwood | Sandelhholz - heilige Hingabe, höhere Verbindung
- Melissa | Melisse – Licht, Strahlen
- Rose – Mitgefühl, göttliche Liebe

Anwendungsbeispiel:

- Weihrauch unter die Zunge
- Arborvitae auf die Fußsohlen